

# GERRIT KREUZE: 'VAN BANKHANGEN WORD IK CHAGRIJNIG EN SLOOM'

*Sporten met een stoma, kan dat? Jazeker! Neem nou Gerrit Kreuze (45). Hij was een 'druk, sportief mannetje'. Tot hij kanker kreeg en meerdere operaties moest ondergaan, waarbij uiteindelijk een definitief stoma werd aangelegd. Van zijn goede conditie was niets meer over. Met een ommetje om de flat begon Gerrit aan de wederopbouw.*

'Ik sport héél veel', zegt Gerrit Kreuze. 'Bewegen doet mij goed en ik word er blij van. Maar ik wil beslist niet uitdragen dat andere mensen er net zo veel tijd in moeten steken als ik. Wél wil ik laten zien dat sporten met een stoma heel goed mogelijk is en dat er vaak oplossingen zijn voor situaties waarin bewegen lastig lijkt.' Gerrit wil het maar even gezegd hebben, voordat hij de rest van zijn verhaal doet. 'Vóór ik kanker kreeg in mijn endeldarm en dikke darm was ik een druk, sportief mannetje', vertelt hij. 'Ik deed

beginnen aan een nieuw leven. Met andere woorden: ik moest niet langer stilstaan bij wat ik allemaal níét meer kon, maar me concentreren op elk stapje dat ik vooruit ging en die stapjes langzaam uitbouwen.'

'Met die gedachte ben ik af en toe een ommetje gaan maken om de flat waar ik woon. Ook begon ik met wat simpele yogaoefeningen om weer soepeler te worden en mijn geest tot rust te brengen. Bij een fysiotherapeut ging ik een beetje roeien en fitnessen.

Na een poosje wilde ik graag weer fietsen, maar door de operaties had ik een pijnlijk achterwerk en kon ik niet op een gewoon zadel zitten. Ik heb daarom een ligfiets gekocht.

Ideaal! Ik heb er heel veel plezier van gehad. Mijn ligfiets had twee wielen, maar voor mensen die meer stabiliteit willen, zijn er ook ligfietsen met drie wielen. Inmiddels kan ik weer op een gewone fiets zitten. Wel gebruik ik als extra bescherming bij langere afstanden een inlegvel, dat heb ik van mijn stomaverpleegkundige gekregen. Ik leg dit op het zeemleer in mijn fietsbroek. In ziekenhuizen worden deze inlegvellen gebruikt tegen doorliggen.' Van andere mensen heeft Gerrit Kreuze positieve verhalen gehoord over het revalidatieprogramma 'Herstel en Balans', (zie kadertje) speciaal voor mensen met kanker. Het heeft ze geholpen weer in beweging te

komen. Zelf heeft hij het programma niet gevolgd, omdat hij destijds niet van het bestaan wist.

## Herstel & balans

Het revalidatieprogramma 'Herstel & Balans' voor mensen met kanker combineert lichaamsbeweging en psychosociale begeleiding. Het wordt op meer dan vijftig plaatsen gegeven en vergoed door een aantal zorgverzekeraars. Kijk voor meer informatie op:

[www.herstelenbalans.nl](http://www.herstelenbalans.nl).

Gerrits conditie werd geleidelijk aan steeds beter en één voor één pakte hij zijn vroegere sporten weer op. 'Ik heb mijn oude leven aardig teruggekregen', zegt hij. 'Maar daarvoor heb ik het wel eerst helemaal los moeten laten.'

## In de kleedkamer

Op zijn sportclubs vertelde hij alléén de trainer over zijn stoma. 'Ik vind dat die op de hoogte moet zijn voor het geval er iets aan de hand is. Laatst ging mijn stomazakje tijdens een looptraining lekken. Ik liep terug naar de kleedkamer en de trainer begreep meteen waarom. Dat vond ik prettig.' Aan collega-sporters heeft Gerrit nooit verteld dat hij een stoma heeft. 'Ik wil gewoon Gerrit zijn, niet die man met de stoma of die man van de kanker. In het zwembad draag ik een stomapleister ofwel een "colostomaplug", bij de andere sporten een minizakje. Douchen doe ik gewoon in de grote ruimte, al ga ik meestal wel met mijn rug naar de anderen toe staan. Als ik me afdroog, draai ik me ook om, of ik knoop een handdoek voor mijn buik. Ik doe niet geniepig over

*'Voorheen deed ik aan schaatsen, rennen, fietsen, zwemmen en waterpolo'*

aan schaatsen, rennen, fietsen, zwemmen en waterpolo. Ik was behoorlijk fanatiek, wilde altijd graag bij de besten horen. Na mijn ziekte en de daaropvolgende operaties liep ik rond in luiers en kon ik bijna niets meer. Het contrast met mijn vroegere, sportieve leven was enorm en dat maakte mij heel somber.

## Oude leventje

Om de gevolgen van mijn ziekte - op mijn werk en in mijn privéleven - te leren accepteren, kreeg ik gesprekken met de maatschappelijke dienst van mijn werkgever, de politie. Ik leerde iets heel belangrijks: ik moest mijn oude leven achter me laten en



Foto: Saar Rypkema

mijn stoma, maar ga er ook niet mee showen.' Eens in de drie dagen spoelt Gerrit zijn darmen. 'Ik ben daarmee begonnen op advies van de stomaverpleegkundige en ben er blij mee. Ik vind het niet prettig met een vol zakje op mijn buik te lopen, niet in kleedkamers en niet in andere situaties. In de dagen die tussen het spoelen liggen, komt er bijna niks uit mijn darmen. De kans op lekkages is dus veel kleiner.'

### Geen waterpolo meer

Met waterpolo is Gerrit inmiddels gestopt. 'Toen ik eind vorig jaar aan een stomaverpleegkundige vertelde

dat ik die sport beoefende, keek zij heel bedenkelijk. Waar ik eigenlijk mee bezig was, vroeg ze. En of ik me wel

### *'De stomaverpleegkundige keek bedenkelijk toen ik zei dat ik weer waterpolo speelde'*

realiseerde dat de stoma kapot kon gaan als ik een stomp of trap op mijn buik zou krijgen. Haar reactie heeft me aan het denken gezet. Waarom was ik eigenlijk weer met waterpolo begonnen? Vooral omdat ik mezelf wilde bewijzen dat ik alles van vóór mijn ziekte weer kon, moest ik toegeven. Op dat moment heb ik tegen mezelf

gezegd: 'Oké, je hebt laten zien dat je terug bent op je oude niveau, stop nu maar met die prestatiedrang!'

Sindsdien sport ik op een manier die veel relaxter is. Mijn vriendin en ik zijn bijvoorbeeld samen op een roeivereniging gegaan. Roeien is een laagdrempelige sport, die heel veel mensen kunnen beoefenen. We wandelen ook veel. Nog steeds vind ik het heerlijk om naar buiten te gaan en actief bezig te zijn; van bankhangen word ik nu eenmaal chagrijnig en sloom. Maar het 'heilige moeten' is er vanaf en daarmee is sporten nóg leuker geworden.'

*Saskia Engbers*

### Ziektegeschiedenis in een notendop:

#### **December 2001:**

Gerrit krijgt te horen dat hij kanker heeft in zijn endeldarm en dikke darm.

#### **Februari 2002:**

De tumor wordt verwijderd en hij krijgt een tijdelijk stoma.

#### **Juni 2002:**

Tijdens een bijzondere operatie maakt de chirurg een sluitspier van een spier uit Gerrits bovenbeen. Deze wordt aangestuurd door een pacemaker in zijn onderbuik. Het oefenen ermee begint.

#### **Oktober 2002:**

De nieuwe sluitspier is voldoende getraind. De tijdelijk stoma wordt opgeheven.

#### **November 2002:**

De nieuwe spier wordt stilgelegd omdat die door de darmwand blijkt te lopen. Opnieuw krijgt Gerrit een tijdelijk stoma.

#### **Maart 2003:**

De darmwand is genezen. De sluitspierconstructie wordt opnieuw toegepast en de tijdelijk stoma weer opgeheven.

#### **Maart 2003 - maart 2004:**

Als gevolg van de sluitspierconstructie ligt Gerrit elke dag anderhalf uur op bed om de gassen uit zijn darmen te persen.

#### **Maart 2004:**

Op zijn verzoek wordt de sluitspierconstructie verwijderd en een definitief colostoma aangelegd.